



Muziekblessures

Wij zijn bereikbaar:

Maandag: 08.10 uur – 17.00 uur

Dinsdag t/m vrijdag: 07.45 uur – 17.00 uur

Bellen: bij voorkeur in de ochtend uren, onze receptioniste kan u dan te woord staan



Fysiotherapie voor
Muziekblessures



Musiceren met klachten is vaak niet nodig en gaat ten koste van het speelplezier, de gezondheid en niet te vergeten van de muziek.



Gezond musiceren kun je leren.



Muziekfysiotherapie

Musici, professioneel of amateur worden regelmatig geconfronteerd met lichamelijke klachten, die hen belemmeren en het plezier in spelen verstoren. Kent u dat, dan is deze folder zeker interessant voor u.

Oorzaak muziek gerelateerde klachten.

De oorzaak van muziekgerelateerde klachten zijn vaak een combinatie van factoren. Altijd is er sprake van een dysbalans tussen de belasting en de belastbaarheid. De bewegingen zijn vaak eenzijdig en repeterend van aard. Enerzijds kun je denken aan overbelasting door te lang achter elkaar spelen en/of een slechte houding. Ook een onjuiste techniek en te veel spierspanning tijdens het musiceren spelen een rol.

Daarnaast kan er sprake zijn van een verminderde belastbaarheid door stress, faalangst en (over-) vermoeidheid. Muzikanten stellen over het algemeen hoge eisen aan zichzelf en zijn perfectionistisch ingesteld. Ook is er vaak onzekerheid om de klacht kenbaar te maken bij de dirigent, orkest, band of groep.

“Beter musiceren met klachten dan helemaal niet musiceren” wordt dan gedacht.

Werkwijze

Er wordt gestart met een intake waarbij de klachten, problemen en vragen geïnventariseerd worden. Na deze intake volgt een lichamelijk onderzoek en een analyse van het musiceren. Het is daarom van belang om uw instrument mee te brengen. (Bij grote instrumenten kan er eventueel een afspraak aan huis worden gemaakt). Na het onderzoek en analyse wordt er een behandelplan opgesteld en met u besproken. Hierna start de behandeling.

De behandeling

Muziekgerelateerde klachten of muziekblessures zijn over het algemeen goed te behandelen.

Afhankelijk van de oorzaak in uw situatie wordt de behandeling gericht op enerzijds vermindering van de belasting, bv.: Aandacht voor de techniek van spelen, de lichaamshouding en spierspanning tijdens het spelen.

Anderzijds wordt gewerkt aan de verbetering van de belastbaarheid door training van lokaal en algemeen uithoudingsvermogen en spierkracht. Daarnaast wordt aandacht besteed aan bewustwording van ontspanning en rustmomenten

Afspraak:

U kunt zich mét en zonder verwijzing van een huisarts of specialist aanmelden waarna een eerste afspraak wordt gepland.

Indien u aanvullend verzekerd bent worden de behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed door uw verzekering.

Binnen onze praktijk heeft **Erik Biermans** zich speciaal toegelegd op de behandeling van muziekgerelateerde klachten.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact met ons op. Tel. 040-2444053 of mail ons: mail@fysiopen.nl.

Petersen Nobbe  **Fysiotherapie**

Manuele therapie

Sportfysiotherapie

Muziekblessures

Ontspanningstherapie